OCを服用される方へ

監修　あおもり女性ヘルスケア研究所 所長　蓮尾 豊先生

Contents

OCの避妊効果は? 1

OCが避妊効果を示す働きは? 2

避妊法の種類と避妊効果は? 3〜4

OCの飲み方は? 5〜6

OCを止めたら妊娠できる? 7〜8

OCの副作用は? 9

OCの推定服用率 10

OCが適さないケース 11〜12

OCへの疑問　Q&A 13〜14

STI予防にはコンドーム 15

OCとパートナードクター 16

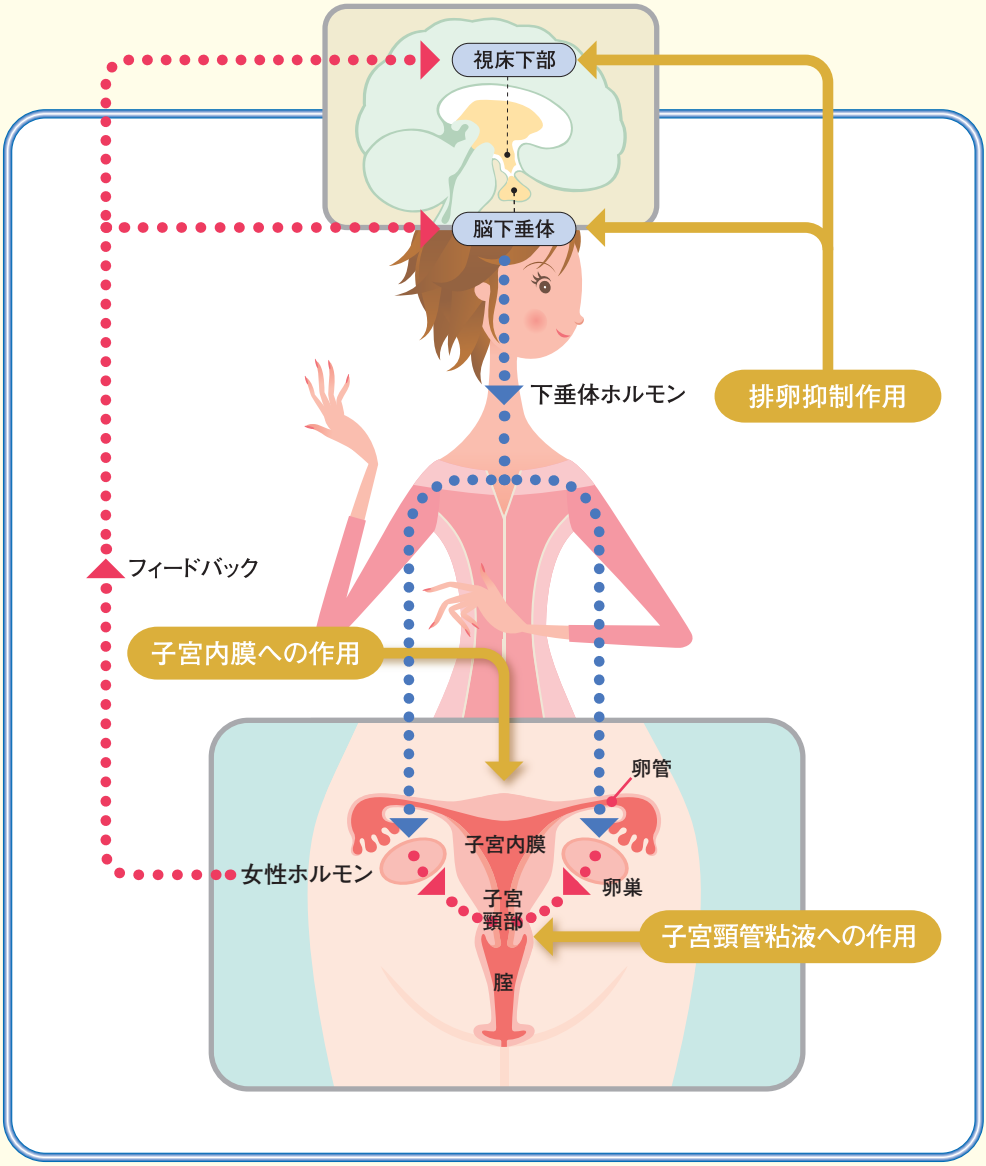
OCとはOral Contraceptivesの略で
低用量経口避妊薬のことです。
一般的にはピルと呼ばれています。
この冊子では、これからOCを服用される方に、
OCを安全に正しく服用していただくための情報を
分かりやすくご紹介しています。

OCを
正しく服用することで
避妊効果が期待できます。

**OCは、現在日本で使える避妊法の中で
女性が主体的に使え、
避妊効果が期待される避妊法の1つです。**

OCは主に排卵を抑えて妊娠を防ぎます。
OCに含まれる2つの女性ホルモン、
卵胞ホルモンと黄体ホルモンが脳下垂体にはたらきかけて
卵胞を成熟させるホルモンの分泌を抑えます。
そのために卵胞は成熟せず、排卵が起こらなくなるのです。

OCは
排卵を抑える以外にも複数の作用で
避妊効果を示します。



OCは
あなたが望まない妊娠をさける
方法の1つです。

現在日本ではいろいろな
避妊方法が使われています。
正しく使用すれば、
いずれも避妊効果が得られます。

●各種避妊法使用開始1年間の失敗率（100人の女性が1年間に妊娠する率）

方法		理想的な使用★（%）	一般的な使用★★（%）
経口避妊薬		**0.3**	**9**
レボノルゲストレル放出子宮内システム		0.2	0.2
銅付加IUD*（子宮内避妊用具）		0.6	0.8
コンドーム		2	18
リズム法（オギノ式など）		0.4～5	24
避妊手術	女性	0.5	0.5
	男性	0.10	0.15
避妊せず		85	85

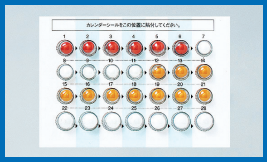
★：選んだ避妊法を正しく続けて使用しているにもかかわらず妊娠してしまった場合
★★：選んだ避妊法を使用しているにもかかわらず妊娠してしまった場合（経口避妊薬については、飲み忘れを含めた場合の失敗率）
Hatcher RA et al.: Contraceptive Technology: Twentieth Revised Edition, New York: Ardent Media, 779-861（2011）
*IUD：Intrauterine Device

※注記：どんな避妊法も100%の避妊効果はありません。

主な避妊法の種類

OC（低用量経口避妊薬）

女性ホルモンの入った錠剤を飲むことにより主に排卵を抑えます。

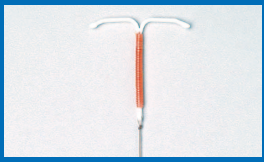


レボノルゲストレル放出子宮内システム

黄体ホルモンを子宮内に持続的に放出することにより、避妊効果を発揮します。

銅付加IUD*

子宮内に器具を挿入することで子宮内環境を変え避妊効果を示します。



コンドーム

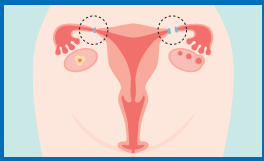
男性の精器に装着することで精子が子宮に入るのを防ぎます。

基礎体温法

女性が毎日体温を測り、妊娠しやすい時期を予測してその時期の性交をさけます。

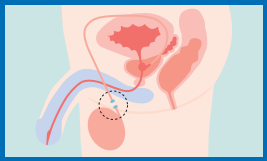
避妊手術（女性）

手術によって卵管を切断または塞ぎ、卵子の通路をとめてしまいます。



避妊手術（男性）

手術によって精管を切断または塞ぎ、精子の通路をとめてしまいます。



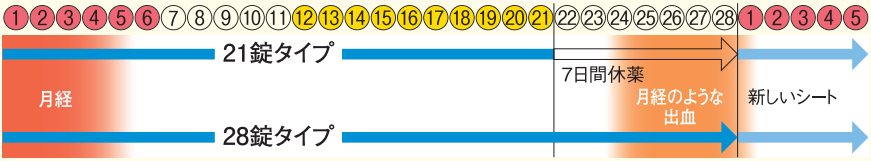
*IUD：Intrauterine Device

OCは
1日1回1錠を、毎日ほぼ同じ時間に
服用することで避妊できます。

OCを飲み始めるタイミングには2種類あります。

OCの服用方法

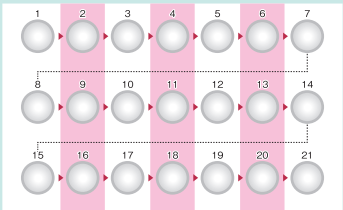
● 初めて服用する場合、通常、月経の初日から飲み始めます。



● 月経の始まった最初の日曜日から飲み始める方法もあります。最初の日曜日が月経の初日とずれがある場合は、1シート目に限って、飲み始めの最初の1週間は他の避妊法（コンドームなど）を併用する必要があります。

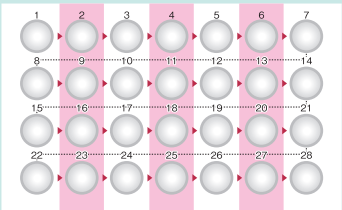
OCの種類（OCは21錠と28錠の2タイプあります。）

●21錠タイプ



1日1錠を矢印の順に21日間飲み、飲み終わったら7日間休みます。最後の錠剤を飲んでから2〜4日後に月経のような出血があります。7日間のお休みが終わった次の日から、新しいシートを飲み始めます。

●28錠タイプ



毎日飲む習慣をつけるために、1シートに28錠が入っているタイプで、最後の7錠はホルモンを含まない錠剤（プラセボ錠）です。プラセボ錠を飲んでいる間に月経のような出血があります。1日1錠を矢印の順に28日間飲み、飲み終わった翌日から続けて新しいシートを飲み始めます。

OCは
毎日の習慣にあわせて
服用しましょう。

飲み忘れないために

- ●朝起きたらすぐ飲む
- ●寝る前に飲む
- ●食後に飲む
- ●目につく所に置く
- ●携帯電話のアラームを鳴らす　など

それでも飲み忘れてしまったら!

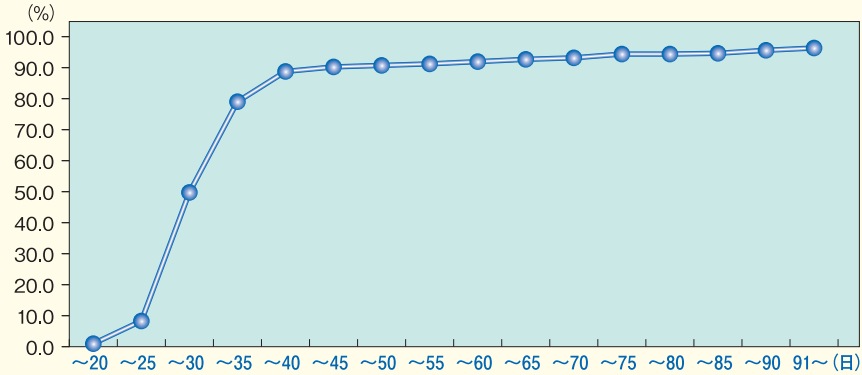
飲み忘れが1日であれば、気づいたとき、すぐに飲んで、その日の錠剤もいつも通りに飲みます。
2日以上飲み忘れた場合は、医師に報告し、対処法を確認しましょう。

OCの服用を止めると自然な月経周期が回復します。

自然な月経周期が回復して排卵をするようになると、妊娠が可能になります。

ほとんどの人は、OCの服用を中止してから
通常3〜4ヵ月までに月経が回復します。
OC中止後すぐに妊娠した場合でも、
赤ちゃんへの影響はないといわれています[1)]。

●OC服用中止後の初回月経の発来時期



田辺 清男：母子保健情報, 35, 33-36(1997)

1) 田辺 清男：母子保健情報, 35, 33-36(1997)

OCと妊娠と赤ちゃんの関係

OCの服用中は、薬の作用によって妊娠中と似た体のホルモンバランスにすることによって排卵が抑えられていますが、服用を中止すると通常の状態に戻ります。長期間服用をつづけても妊娠しにくくなることはないと考えられています。

副作用のほとんどは服用初期にみられます。

OCを飲み始めてから起こる主な副作用は、
個人差はありますが、服用を開始してから3ヵ月以内に
症状が軽減したりおさまったりします。
ただし、気になる症状がある場合は
医師にご相談ください。

主な副作用
●不正出血
●吐き気
●胸がはる
●頭痛
●下腹部痛　など

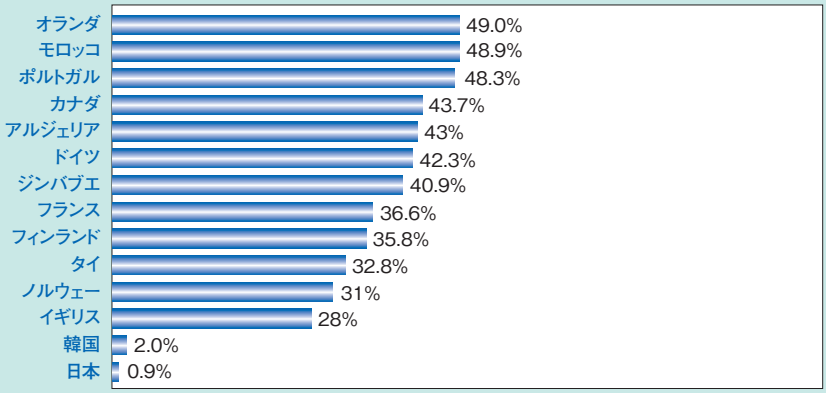
OCを服用している女性ではまれに血栓症が起こることがありますので、服用にあたっては医師から血栓症について十分な説明を受けてください。
●血栓症とは：血管内に血のかたまり（血栓）が詰まる病気で医療機関での早急な対応が必要です。血栓症には静脈血栓症と動脈血栓症があり、静脈血栓症としては深部静脈血栓症と肺塞栓症があります。飛行機内であまり足を動かせないことと関係して発症する深部静脈血栓症や肺塞栓症は、いわゆるエコノミークラス症候群、ロングフライト症候群として知られています。動脈血栓症としては心筋梗塞や脳梗塞などがあります。

OCは世界で約1.5億人の女性が服用しています。

United Nations: Contraceptive Use by Method 2019: Data Booklet Fig.10より算出

OCが世界に初めて登場したのは1960年です。
それから半世紀以上にわたって、
世界各国の女性がOCを服用しています。

●15-49歳における世界のOC推定服用率



World Contraceptive use 2020, UN より作図

OCを
服用できない場合もあります。

OCを服用する際は
医師に相談することが必要です。

健康な女性であれば、
ほとんどの場合OCを服用することができます。
ただし、中には体の状態によって、
服用できない場合もあります。
OCの服用が適さない方について、
次のページに載せています。
該当する項目がある場合には
医師にお伝えください。

OCとタバコ

OCを服用している人の喫煙、特に35歳以上で1日15本以上吸う人は、血栓症などの危険性が高まると報告されています。
禁煙はあなたの健康にとって、多くのメリットをもたらしてくれます。OCを服用する場合は、あわせて禁煙についても検討してみてはいかがでしょうか。

以下の場合は
OCの服用をおすすめできません。

OCの服用が適さない方

- 原因不明の不正出血がある
- 妊娠中または妊娠している可能性がある
- 授乳中である
- 喫煙している
- 激しい頭痛や片頭痛、目がかすむことがある
- ふくらはぎの痛み、むくみ、突然の息切れ、胸の痛み、激しい頭痛、失神、目のかすみ、舌のもつれなどがある
- 以下の病気と言われたことがある
  ・深部静脈血栓 ・肺塞栓症 ・SLE※ ・抗リン脂質抗体症候群 ・血栓性素因
  ・脳血管障害 ・冠動脈疾患 ・心臓弁膜症 ・不整脈 ・腎機能障害 ・高血圧 ・糖尿病
  ・脂質代謝異常（高脂血症） ・肝機能障害、肝腫瘍 ・胆嚢疾患 ・子宮頸がん
  ・子宮体がん ・乳がん ・ポルフィリン症 ・てんかん ・テタニー ・クローン病 ・潰瘍性大腸炎
- 流産・死産を繰り返したことがある
- 妊娠中に妊娠高血圧症候群、あるいは妊娠中毒症といわれたことがある
- 過去2週間以内に大きな手術を受けたか、今後4週間以内に手術の予定がある
- 家族が血栓症にかかったことがある
- 家族が乳がんにかかったことがある

※SLE:全身性エリテマトーデス
日本産科婦人科学会／日本女性医学学会 低用量経口避妊薬,低用量エストロゲン・プロゲスチン配合薬ガイドライン2020年度版より引用改変

OCへの疑問 Q&A

OCの効果はいつからあるの?

OCは種類によって①月経初日から飲み始めるもの、②月経が始まった最初の日曜日から飲み始めるもの、があります。①では飲み始めた日から避妊効果がありますが、②では1シート目に限って飲み始めの最初の1週間は他の避妊法（コンドームなど）を併用する必要があります。

1日でも飲み忘れたら効果はなくなるの?

1回（1日）飲み忘れた場合、飲み忘れに気づいた時点でできるだけ早く飲み忘れた分を服用し、その日の分も通常通り服用すれば（すなわちその日は2錠服用）避妊効果にはほとんど影響はありません。2日以上飲み忘れた場合は、医師に相談しましょう。

長期に飲み続けても大丈夫?

例えば20歳から40歳まで飲みつづけることも可能で、妊娠を希望しないのであれば服用期間に制限はありません。ただし、服用している間は、まれに血栓症などの副作用が起こることもあるため、定期的に検診を受けることで自分の体の状態をチェックすることが大切です。

毎日同じ時間に飲みつづけられるか不安

OCはできるだけ毎日同じ時間帯に飲むのが理想ですが、毎日きっちり同時刻に夕食をとることが少ないように、多少のずれについては問題ありません。既に服用されている方は携帯電話のアラームをセットしたり、毎日必ず行うこと（例えば食事、歯磨き、就寝、など）の前後に習慣にしてしまうなど、飲み忘れないようにいろいろと工夫されているようです。

友達からもらったOCを飲んでもいい?

OCにはいくつか種類があり、服用方法が異なるものもあります。また飲んではいけない人もいるので、医師に相談し、処方してもらったものを指示通り飲むようにしましょう。

タバコを吸っていたらOCは飲めないの?

タバコを吸っている人がOCを服用すると静脈血栓症、肺塞栓症、心筋梗塞、脳卒中などの副作用を起こすリスクを高めることが知られています。このリスクは喫煙本数が多くなればなるほど、また服用者の年齢が高くなればなるほど高くなることが知られています。なお、35歳以上で1日15本以上タバコを吸う人は、OCを飲むことはできません。

お酒を飲むことが多いけれど、OCに影響はない?

特に問題はありませんが、お酒の飲みすぎで飲み忘れないように注意が必要です。また吐いてしまい、OCの成分が一緒に吐き出されてしまうと十分な避妊効果を得られなくなる場合がありますので、飲みすぎには十分注意をしましょう。

OCを飲むと太るの?

日本で行われた低用量のOCの臨床試験では、ほとんどの人が±2kgの変動範囲でした。これは服用していない人の体重変動と大きな差はないといえるでしょう。OCを飲むと太る、というのは過去に使用されていたホルモン量が多い薬でいわれていたことで、現在使用されている低用量のOCではほとんどの場合そのようなことはありません。
最近の報告ではOC服用と体重増加との間に因果関係はないとされています。

OCを飲んだら、その後の妊娠・出産や生まれた赤ちゃんに影響はないの?

OCを飲みつづけているあいだ、薬の成分が体内にどんどん蓄積するということはありません。海外の調査結果からも、OCを服用していなかった人と比較して不妊が増えたり、先天異常が増加することはないと考えられています。
なお、OCの妊婦に対する安全性は確立されておらず、OCの服用中に妊娠が確認された場合にはただちにOCの服用を中止し、医師に相談ください。

OCには STI（性感染症）を予防する効果はありません。STIの予防はコンドームで。

OCの服用の有無に関わらず、STIの検査を受けることが重要です。

進行すると不妊の原因にもなるクラミジア、そしてエイズなど、
STIはセックスでうつる病気です。
感染初期には症状がないものが多く、
そのために広がりやすく、思いがけず身近な存在となっています。
STIの予防にはコンドームが必要です。
性器の痛みやかゆみ、炎症、発疹、おりものの増加など、
異常を感じたら、すぐに医師の診察を受けてください。

STI:Sexually Transmitted Infections

産婦人科の
パートナードクターは、
女性の心強い味方です。

パートナードクターとは、年齢とともに変化する
女性の体を一生を通じてケアしてくれる、
信頼で結ばれたかかりつけのお医者さんのこと。

女性には、月経や妊娠・出産、女性特有の病気など、
年齢に応じて様々な不安や悩みが出てくるケースがあります。
そんなとき、パートナードクターは、
あなたの心強い味方になるはずです。
OCを処方してもらったこの機会に、
是非パートナードクターを作りましょう。
不調や変調を感じたとき、
いつでも相談できる専門家がいることが
どんなに安心できることか、
是非あなたも実感してください。

産みたい時に産むために

一緒に学ぼう

避妊のススメ

https://www.hininno-susume.jp/

(202207)TRQ-0.0(HH/HH)
PP-TRIQ-JP-0138-12-07

バイエル薬品株式会社

ミックス紙 FSC® C000000

資材記号 TRQ220901